



Motivación, Percepción de éxito y burnout en futbolistas adolescentes.

MOTIVATION, PERCEPTION OF SUCCESS AND BURNOUT IN ADOLESCENT FOOTBALL PLAYERS.

Autor: Néstor Naharro

Asignatura: Trabajo de Fin de Grado

Tutor en la Universidad: Javier Álvarez.

Área de Educación Física y Deportiva

Fecha de entrega: 12 de junio de 2017

Fecha de presentación: 4 de julio de 2017

RESUMEN.

El objetivo del trabajo fue analizar la relación entre la motivación, la percepción de éxito y el síndrome burnout en futbolistas adolescentes de categorías Infantil (12-14 años), Cadete (14-16 años) y Juvenil (16-18 años) así como atender a posibles diferencias entre las categorías deportivas. La muestra fue de 603 sujetos pertenecientes a 4 clubs de la Comunidad Autónoma de Aragón, concretamente de la ciudad de Zaragoza y Huesca. Los instrumentos utilizados fueron “*Sports Motivation Scale*” (SMS), “*Perception of Success Questionnaire*” (POSQ), así como el “*Athlete Burnout Questionnaire*” (ABQ). Los resultados mostraron correlaciones de motivación intrínseca con percepción del éxito orientado al ego y negativamente al burnout y de amotivación positivamente con burnout. Además, se denotó la influencia de la percepción de éxito hacia la tarea, motivación extrínseca y determinados aspectos del burnout según varía el nivel competitivo en jugadores infantiles, cadetes y juveniles siguiendo una misma tendencia a poseer unas conductas más autodeterminadas y adaptativas. Se desprenden implicaciones prácticas a tener en cuenta por entrenadores y monitores para con sus deportistas orientadas a conocer los constructos sobre los que incidir e intervenir para mejorar el rendimiento individual y colectivo de su equipo y por tanto, del club.

Palabras clave: Adolescentes, fútbol, motivación, percepciones, éxito, burnout.

ABSTRACT.

The objective of the study was to analyze the relationship between motivation, perception of success and burnout syndrome in adolescent soccer players in the categories of U14 (12-14 years), U16 (14-16 years) and U18 (16-18 years) leagues, as well as exploring the possible differences between sporting categories. The sample included 603 individuals belonging to 4 clubs of the Comunidad Autónoma de Aragón, concretely of the city of

Zaragoza and Huesca. The main means used were used were "*Sports Motivation Scale*" (SMS), as well as the "*Athlete Burnout Questionnaire*" (ABQ). The results showed correlations of intrinsic motivation With perception of ego-oriented success and negatively to burnout and positivization with burnout. In addition, the influence of the perception of success towards the task, extrinsic motivation, and certain aspects of burnout. taking into account significant differences between the competitive level, also the same tendency to have more self-determined and adaptive behaviors. There are practical implications to be taken into account by coaches and monitors towards their athletes oriented to know the constructs on which to influence and intervene to improve the individual and collective performance of His team and therefore, the club.

Keywords: Adolescent, football, motivation, perceptions, success, burnout.

ÍNDICE

1. JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.
2. CONTENIDO DE LA MEMORIA.
 - a. Introducción.
 - b. Metodología.
 - c. Resultados.
 - d. Discusión.
 - e. Conclusiones.
 - f. Referencias.
3. ANEXOS.

JUSTIFICACIÓN DEL TEMA.

La elección de este tema para la realización de mi trabajo de fin de grado se basa en mi interés personal para mi vida laboral, ya que tengo la esperanza de dedicarme a colaborar en la preparación de deportes colectivos, de manera que este trabajo me permite conocer la forma de trabajo en clubes que son referencia en Aragón, y en base a esos resultados examinar tanto los aspectos positivos como los mejorables en cuanto a metodologías, feedback, interrelación, tareas y sus explicaciones, planificación de las temporadas, entrenamiento y planificación en las distintas etapas evolutivas. Todo esto son aspectos tratados durante el grado y, mediante este trabajo, espero llegar a conocer hasta qué punto se está trabajando de forma adecuada en el fútbol base y que me aporte una serie de reseñas que aportar a una entidad en un futuro en el momento de incorporarme de lleno al mundo laboral.

En este trabajo se ha buscado profundizar en tres aspectos muy concretos, la motivación, la percepción del éxito y el burnout, aspectos de la inteligencia emocional, dentro de la cual destaco la motivación, esto se debe a que considero que el éxito de nuestro desenvolvimiento en un área determinada está bastante influenciado por la motivación que uno tenga hacia la misma. Esto está corroborado en el ámbito del fútbol, donde el aprendizaje y desempeño de las habilidades que le son inherentes existen diversos factores de alta influencia, entre los cuales destacan, la autoestima y confianza, así como la ansiedad y la agresividad, y, sobre todo, la motivación hacia el aprendizaje y la participación (Pujals y Vieira, 2002). Por otro lado, he elegido la percepción del éxito, es preocupante el abandono deportivo que se produce en la actualidad en la adolescencia, y las expectativas de éxito de los atletas en el deporte parecen protegerlos del agotamiento deportivo, y sus expectativas de éxito en la escuela parecen protegerlos del agotamiento

escolar (Sorkkila, Aunola y Ryba, 2017) por lo que sería interesante conocer si en los clubes con los que se va a trabajar este problema es un problema real.

Y, por último, quiero tratar como último tema, el burnout que en el ámbito del deporte se ha convertido en un tema preocupante la relación existente entre el padecimiento de este síndrome y el abandono de la práctica deportiva, la relación de ambas con factores motivacionales fue puesta de manifiesto por Garcés de los Fayos (1989), principal autor de habla hispana en todo lo referente al burnout en el ámbito deportivo.

Por todo ello he considerado interesante la elección y desarrollo de este tema para la realización de mi Trabajo de Fin de Grado.

CONTENIDO DE LA MEMORIA.

INTRODUCCIÓN.

Actualmente, el deporte ha cobrado gran relevancia en la sociedad, siendo el fútbol el más practicado en todo el mundo, y cuya influencia va más allá de la simple práctica del mismo. La práctica del deporte tiene una influencia positiva en el desarrollo del ser humano, mejorando el autoconcepto de habilidad deportiva y condición física (Fernández, Contreras, García y Villora, 2010), la reducción del consumo de sustancias nocivas (González, Jiménez y Rubio, 2004; López Miñarro, 2009; Motl, McAuley, Birnbaum y Lytle, 2006; Ruiz-Risueño, Ruiz-Juan y Zamarripa 2012), y una mejora en la salud y el rendimiento académico (González y Portolés 2013). Si concretamos hacia el tema que nos cierne, está demostrado que los deportes colectivos además de todo esto también mejora las condiciones sociales temporales y duraderas, y, por tanto, mejora la salud psicológica y la relación interpersonal (Wann, 2006).

En base a todo esto será importante determinar una serie de términos cuya influencia sea determinante para potenciar estos aspectos positivos del deporte y tratar de aumentar la fidelidad al mismo a lo largo de, por lo menos, toda la etapa formativa donde se adquiere una rutina de hábitos saludables.

Una referencia interesante a tener en cuenta es la *motivación* hacia la práctica deportiva ya que es una de las variables más estudiadas con una gran incidencia para la explicación de numerosos comportamientos en deportistas, la motivación se define como “los estímulos que mueven a la persona a realizar determinadas acciones y persistir en ellas para su culminación. Con ello el impulso necesario para que ponga en obra ese medio o

esa acción, o bien para que deje de hacerlo”. (Hernández, 2010). Es importante distinguir entre las diferentes percepciones de la motivación, interesa diferenciar para este trabajo entre la *motivación intrínseca*, hace referencia a los motivos propios del desarrollo de la actividad suponiendo el compromiso y disfrute del sujeto siendo un fin en sí misma (Ryan y Deci, 2000); la *motivación extrínseca*, se basa en los motivos de práctica ajenos a la propia actividad siendo una tarea externa a la tarea que se está realizando; la *motivación introyectada*, que implica establecer deberes o reglas para la acción, que están asociadas con expectativas de autoaprobación y evitar sentimientos de culpabilidad y ansiedad, así como lograr mejoras del ego tales como el orgullo (Ryan y Deci, 2000); la *motivación identificada*, representa una mayor autodeterminación, y por tanto habrá menos presión, conflicto, sentimiento de culpabilidad y ansiedad; y por último la *amotivación*, se caracteriza porque el sujeto no tiene intención de realizar algo y por tanto es probable que la actividad sea desorganizada y acompañada de sentimientos de frustración, miedo o depresión (Ryan y Deci, 2000). Por todo esto la motivación es un concepto clave para lograr la adherencia y el compromiso en el deporte (Iso-Ahola y St. Clair, 2008).

También es interesante conceptualizar la *percepción del éxito* ya es preocupante el abandono deportivo que se produce en la actualidad en la adolescencia, y las expectativas de éxito de los atletas en el deporte parecen protegerlos del agotamiento deportivo, y sus expectativas de éxito en la escuela parecen protegerlos del agotamiento escolar (Sorkkila, Aunola y Ryba, 2017). Es bien sabido que existen dos orientaciones del éxito, hacia la tarea y hacia el ego, , ciertos estudios corroboran un patrón de conductas más adaptativas provenientes de la relación entre una orientación motivacional *hacia la tarea* con creencias de éxito basadas en el esfuerzo y motivación (Castillo, Balaguer y Duda, 2002; Mroczkowska, 2004; Llanos, Cervelló y Tabernero, 2008; Malmberg y Little, 2007)

mientras que otras, más desadaptativas, aluden a la relación de una orientación motivacional *hacia el ego* con creencias de éxito basadas en la habilidad normativa, entendida como la demostración de mayor capacidad o eficacia frente a los demás (Roberts, 2001), así como a la utilización de técnicas engañosas (Kajbafnezhad, Ahadi, Heidarie, Askari y Enayati, 2011; Pensgaard y Roberts, 2000). Unas malas gestiones de todas estas variables pueden producir consecuencias negativas en cuanto a la relación deportista-deporte, una de estas causas ha sido estudiada en esta muestra y es el Burnout, pocos estudios han relacionado los procesos motivacionales con las dimensiones del burnout (“síndrome de quemarse por el trabajo”).

El *burnout* puede definirse como “estrés laboral crónico excesivo que provoca una disminución de la habilidad de desempeño de la actividad profesional y la aparición de diferentes problemas de salud en quien lo padece” (Maslach, Schaufeli, y Leiter, 2001). De esta forma, se considera al burnout como un síndrome psicológico tridimensional de: agotamiento emocional, pérdida del impulso principal que hizo que se iniciase la actividad y el profesional siente como va desapareciendo su capacidad de entrega hacia los demás desde un nivel personal como psicológico, eficacia profesional, tendencia de evaluarse positivamente en su trabajo y en el tipo de relación que establecen con los deportistas, y despersonalización, pensamientos y actitudes cínicas y deshumanizadoras de una persona hacia las personas con las que trabaja (Gil Monte, 2005). En este estudio se ha decidido abordar el burnout desde tres ámbitos, *el agotamiento físico y emocional, la reducida sensación de logro, y la devaluación de la práctica deportiva*.

Con anterioridad han sido varios los autores que ya han relacionado estos constructos, encontramos alguno como el de Balaguer (2011) donde relaciona la motivación y la

percepción del éxito, en esta investigación demuestra que cuando se analiza el papel que juegan las orientaciones disposicionales de meta sobre las regulaciones motivacionales, encontramos que por una parte, cuando los deportistas creen que la competencia consiste en ir aprendiendo y adquiriendo maestría a través de la lucha y del esfuerzo, se establecen relaciones positivas con el tipo de motivación más autodeterminada, la motivación intrínseca, informando de que esta forma de interpretar la competencia favorece que se fomente la calidad de la motivación de las jóvenes deportistas. Otros autores aún van más allá (De los Fayos, y Vives, 2002) relacionando el burnout con la motivación y la percepción del éxito, y es que apoyan que el burnout supone una pérdida de energía y entusiasmo que disminuye la motivación y satisfacción hacia la práctica deportiva, pero también hacia los diferentes aspectos que la condicionan, tanto desde la perspectiva de éxito en el entrenamiento y la competición como desde la de las interacciones que se establecen en el contexto deportivo.

Con todo esto, el objetivo es analizar la relación entre los constructos de motivación, la percepción del éxito, y el síndrome burnout en futbolistas adolescentes (12-19 años) de categorías, Infantil, Cadete y Juvenil en sus respectivas divisiones más o menos competitivas.

De esta manera, y en base al objetivo anteriormente enunciado se postulan tres hipótesis:

- a) Existencia de altas prevalencias en motivación intrínseca y percepciones de éxito orientadas hacia la tarea en detrimento de amotivación y burnout en la mayoría de futbolistas adolescentes de la muestra.
- b) Diferencias significativas entre las diferentes divisiones deportivas que conforman los futbolistas adolescentes.
- c) Relación significativa de motivación intrínseca y percepciones de éxito

orientado hacia la tarea con bajos niveles de amotivación y burnout en una línea de conductas más adaptativas.

- d) Relación significativa de motivaciones extrínsecas y percepciones de éxito orientado hacia el ego con altos niveles de amotivación y burnout, en una línea de conductas menos adaptativas.

METODOLOGÍA.

Diseño.

El presente trabajo consistió en un estudio ex post-facto de carácter prospectivo con un diseño descriptivo simple, respondiendo a un muestreo aleatorio simple (Montero y León, 2007).

Muestra.

El estudio estuvo compuesto por 603 futbolistas de edad comprendida entre 12 y 19 años, pertenecientes a 4 equipos de la Comunidad Autónoma de Aragón. La media de edad fue de 14,5 años y la distribución porcentual por categoría en orden descendente fue infantil, juvenil, y cadete todos ellos federados e inmersos en las diferentes divisiones de fútbol base que rige la Federación Aragonesa de Fútbol (FAF).

Instrumentos de evaluación.

El cuestionario en cuestión (Anexo 5), recoge diversos ítems acerca múltiples constructos, este cuestionario está validado ya que se compone de varios previamente reconocidos para el estudio de diversos ítems. A continuación, se detallan los que al final se han tenido en cuenta para este estudio y que formaban parte del cuestionario que se pasó a los jugadores. Estos son: *Sport Motivation Scale* (Pelletier et al., 1995); *Perception*

of Success Questionnaire (POSQ) (Roberts et al., 1998); y *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) (Raedeke y Smith, 2001)

Con la finalidad de conocer los motivos que poseían los jugadores para realizar práctica deportiva se utilizó una versión traducida y adaptada, en este caso para la modalidad concreta del fútbol, de la *Sport Motivation Scale* (Pelletier et al., 1995), la cual llegó a ser validada y traducida a nuestro idioma por Núñez, Martín-Albo, Navarro y González (2006). Esta versión recoge un total de 28 ítems en tres bloques, cada uno de estos bloques con varias subvariables, por un lado; las referentes a la motivación extrínseca (identificada, introyectada y externa); las referentes a la motivación intrínseca (práctica, perfeccionamiento y aprendizaje); y, por último, las referentes a la amotivación. Este documento, en su versión original obtuvo una fiabilidad de 0,750 a través del alfa de Cronbach, sin embargo, en nuestra investigación obtuvo un valor superior, 0,763. A todo esto, debemos sumarle que se ha utilizado en diversas culturas y lenguas, en castellano (Núñez et al., 2006), en portugués (Serpa, Alves, & Barreiros, 2004), en inglés (Pelletier et al., 2001), y el más antiguo, en francés (Brière et al., 1995). La versión usada en este estudio recoge un total de 15 ítems con el objetivo de simplificar la comprensión y la cumplimentación. (Anexo 1).

Por su parte, el éxito orientado hacia la tarea y el ego se ha medido a partir de la escala original “*Perception of Success Questionnaire (POSQ)*” de Roberts et al. (1998), la versión española del POSQ ha mostrado la misma distribución factorial que el resto de versiones existentes (Cervelló et al., 1999; Cervelló & Santos-Rosa, 2000; Escartí, Roberts, Cervelló, & Guzmán, 1999; Martínez et al., 2006). La fiabilidad de dicho cuestionario a través del alfa de Cronbach ha sido demostrada en España en las clases de EF con alfas de 0,88 para la tarea y de 0,94 para el ego (Cervelló & Santo-Rosa, 2000; Moreno, Conte, Hellín, Hellín, Vera, & Cervelló, 2008). La versión usada, la española,

posee un total de 12 ítems acerca de las diferentes percepciones del éxito, alternando de forma aleatoria los referentes a la orientación hacía la tarea y el ego. (Anexo 2).

Por último, el burnout, se realiza a partir del *Athlete Burnout Questionnaire* (ABQ) (Raedeke y Smith, 2001) compuesto por 15 ítems con el objetivo de obtener información acerca de tres componentes del burnout en deportistas: agotamiento físico/emocional (5 ítems), reducida sensación de logro (5 ítems) y devaluación de la práctica deportiva (5 ítems). Análisis factoriales confirmatorios muestran índices de ajuste satisfactorios y estudios como el de Lonsdale, Hodge y Jackson (2007) apoyan la estructural factorial del ABQ. Asimismo, la fiabilidad de dicho cuestionario a través del alfa de Cronbach es alta, situándose entre 0,86 para reducida sensación de logro y 0,92 para agotamiento físico/emocional y devaluación de la práctica deportiva (Raedeke y Smith, 2001; Cresswell y Eklund, 2006). La versión española fue realizada y comprobada por De Francisco (2007), a esto le tenemos que añadir que esta escala ha sido traducida y usada en muchas lenguas y culturas alemán (Ziemainz, Abu-Omar, Raedeke, y Krause, 2004), árabe (Altahayneh, 2005), portugués (Álvarez, Ferreira y Borim, 2006), francés (Perreault, Gaudreau, Lapointe y Lacroix, 2007), noruego (Lemyre, Hall y Roberts, 2008; Lemyre, Roberts y Stray-Gundersen, 2007), sueco (Gustafsson, Kenttä, Hassmén, Lundqvist y Durand-Bush, 2007) y chino (Chen y Kee, 2008; Lu, Chen y Cho, 2006). (Anexo 3)

Procedimiento.

El primer paso para la realización de este trabajo fue la comunicación previa con los distintos clubs para contar con su aprobación para poder llevar a cabo la consulta los jugadores correspondientes a cada uno de estos, cabe decir que todos recibieron explicación de cual era, tanto la finalidad como el procedimiento, y de los resultados que

se podían obtener en la investigación. Llevado a cabo este paso se acordaron una serie de condiciones, para poder iniciar la recogida de datos; Petición por carta (media carilla de folio) de la autorización paterna para realizar el cuestionario anónimo, explicando brevemente en qué consiste la prueba y qué va a permitir (muy breve y claro). Para que los padres estén informados y no se extrañen de verlos un día haciendo un test escrito; y material para la elaboración de los cuestionarios a nuestro cargo. (Anexo 4).

Una vez distribuida la autorización se llevó a cabo la recogida de datos, en la mayoría de casos fue en las propias instalaciones de los clubes, aunque también hubo ocasiones, varios días y varios equipos, para los que pusimos a disposición un aula del Pabellón Río Isuela, con el motivo de facilitar la tarea tanto a nosotros como a los propios jugadores y entrenadores que a ellos les acompañaban. Esta recogida de datos se hizo siempre en días de entrenamiento del equipo que iba a contestar al cuestionario y en las instalaciones del club con el objetivo de resultar lo menos molestos posibles y respetar los horarios.

La realización de los cuestionarios comenzó con una breve explicación de la naturaleza del estudio, así como unas normas básicas para su realización, mientras se cumplimentaban dichos cuestionarios siempre había presente alguien familiarizado con el mismo para resolver las posibles dudas que surgiesen, tratando de esta manera de garantizar una mayor fiabilidad y validez de las respuestas.

Una vez cumplimentados todos los equipos de los que se compone la muestra se procedió al procesamiento y análisis de los datos mediante el programa estadístico IBM SPSS v22.0.

Como ya se ha explicado, todos los sujetos fueron previamente informados acerca de lo que estaban haciendo y su participación fue voluntaria y respetando las directrices éticas de la Declaración de Helsinki (2000) en todos sus términos.

Análisis de los datos.

Mediante la utilización del programa anteriormente mencionado se llevaron a cabo el cálculo de una serie de datos estadísticos, en primer lugar, se hallaron una serie de datos demográficos que permiten describir la muestra en cuantitativa y cualitativamente (Tabla 1). A continuación, se obtuvo la media aritmética de las diversas variables estudiadas. Posteriormente se llevaron a cabo correlaciones bilaterales entre los datos recogidos para los tres constructos estudiados (motivación, orientación del éxito y burnout). Con el objetivo de obtener el coeficiente de correlación (r) y un nivel de significación (sig.).

Posteriormente, un análisis del estadístico anova para realizar una comparación entre los distintos grupos y descartar la hipótesis nula.

Por último, se clasificaron a todos los sujetos del estudio en grupos diferentes según sus características específicas, para ello se utilizó el análisis de clúster. Para todas las operaciones, como ya se especifica debajo de todas las tablas, se tuvo en cuenta un nivel de significación $p \leq 0,05$.

Características sociodemográficas.

La recogida de información para estudiar los objetivos perseguidos se realizó mediante el cumplimiento de un cuestionario que comenzaba con unas sencillas preguntas con la finalidad de conseguir una aproximación sociodemográfica a la muestra que estaba siendo consultada. Esta muestra viene descrita en la Tabla 1.

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra.

Edad	Frecuencia	Porcentaje	
12	123	20,398	
13	93	15,423	
14	111	18,408	
15	69	11,443	
16	90	14,925	
17	72	11,940	
18	42	6,965	
19	3	0,498	
Total	603	100	

Categoría	Frecuencia	Porcentaje	
INFANTIL (12-13 años)	3° Infantil	51	8,458
	2° Infantil	48	7,960
	1° Infantil	60	9,950
	DH Infantil	57	9,453
CADETE (14-16 años)	3° Cadete	33	5,473
	2° Cadete	45	7,463
	1° Cadete	66	10,945
	DH Cadete	42	6,965
JUVENIL (16-19 años)	1° Juvenil	105	17,413
	Juvenil Preferente	39	6,468
	Liga Nacional	57	9,453
	Total	603	100,0

Tabla 1. Características sociodemográficas de la muestra.

Estadísticos		Año	Edad	Categoría
Válido	N	603	603	603
Media		3,4925 (2002)	14,5	6,5522
Mediana		3	13	7
Moda		1	11	10 (1ª Juvenil)
Desviación estándar		1,92580	2,46828	3,55337

Como se puede observar, el reparto en cuanto a los jugadores pertenecientes a cada categoría es prácticamente equitativo, habiendo un total de 216 (35,82%) en categoría Infantil, 186 (30,85%) en categoría Cadete, y 201 (33,33%) en categoría Juvenil, haciendo un tamaño total de la muestra de 603 jugadores ($n=603$).

Como también podemos observar en dicha tabla, el año de nacimiento medio de los sujetos que conforman la muestra es el 2002, la media de edad de dichos sujetos es de 14, 5 años, y la categoría de la que más jugadores forman parte es primera división Juvenil.

RESULTADOS.

A continuación, se van a presentar los distintos resultados obtenidos en las diferentes variables estudiadas.

Relación entre los constructos deportivos emocionales.

En este apartado se analizaron las diferentes correlaciones entre todas las variables de motivación, percepción del éxito y burnout, unas respecto a las otras y también entre ellas para ver la relación significativa y no significativa, la fuerza de la misma, y si esta era positiva o negativa.

Tabla 2. Relación entre los constructos deportivos emocionales.

		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1. Motivación Intrínseca	Correlación Sig. (bilateral) N	1 603									
2. Motivación Identificada	Correlación Sig. (bilateral) N	,596** 0 603	1 603								
3. Motivación Introyectada	Correlación Sig. (bilateral) N	,429** 0 603	,609** 0 603	1 603							
4. Motivación Extrínseca	Correlación Sig. (bilateral) N	,258** 0 603	,432** 0 603	,536** 0 603	1 603						
5. Motivación Amotivación	Correlación Sig. (bilateral) N	,130** 0 603	-.035 0,308 603	,162** 0 603	,433** 0 603	1 603					
6. Éxito Orient. Tarea	Correlación Sig. (bilateral) N	,472** 0 603	,468** 0 603	,363** 0 603	,230** 0 603	-,191** 0 603	1 603				
7. Éxito Orient Ego	Correlación Sig. (bilateral) N	0,17 0,62 603	,092** 0,007 603	,151** 0 603	,351** 0 603	,339** 0 603	,289** 0 603	1 603			
8. Burnout Agotamiento FyE	Correlación Sig. (bilateral) N	-,097** 0,005 603	-,069* 0,044 603	0,057 0,098 603	,095** 0,006 603	,123** 0 603	0,045 0,186 603	,073* 0,032 603	1 603		
9. Burnout Reducida sensación de logro	Correlación Sig. (bilateral) N	-,067* 0,049 603	-,084* 0,014 603	0,019 0,571 603	-0,045 0,191 603	,120** 0 603	-,096** 0,005 603	,091** 0,008 603	,359** 0 603	1 603	
10. Burnout Devaluación práctica deportiva	Correlación Sig. (bilateral) N	-,256** 0 603	-,313** 0 603	-,215** 0 603	-,092** 0,008 603	,177** 0 603	-,293** 0 603	0,017 0,612 603	,393** 0 603	,403** 0 603	1 603

Como podemos observar en la Tabla 2, en lo referente a lo motivación intrínseca presenta una relación significativa positiva frente a la motivación identificada ($,596^{**}$), a la motivación introyectada ($,429^{**}$), y la extrínseca ($,258^{**}$), sin embargo, la amotivación o falta de motivación deportiva, correlacionó de manera negativa y significativa con la motivación intrínseca ($-,130^{**}$) pero lo hizo de forma positiva con la motivación introyectada ($,162^{**}$) y la motivación extrínseca ($,433^{**}$). Con esto vemos que todo lo relacionado con una motivación más intrínseca, basada en la simple satisfacción de realizar la actividad y no en posibles recompensas externas, conlleva consigo una menor falta de motivación, por otro lado, los resultados obtenidos parecen mostrar que la posesión de una motivación externa ocasiona mayor amotivación.

Analizando las variables de motivación con las de percepción del éxito destacan las relaciones de la motivación intrínseca con la orientación del éxito hacia la tarea ($,472^{**}$), y la motivación extrínseca con ambas, tanto con la orientación del éxito hacia la tarea ($,230^{**}$) como la orientación del éxito hacia el ego ($,351^{**}$), la amotivación también posee una relación significativa con ambas orientaciones del éxito, por un lado, la relación con la orientación del éxito hacia la tarea, esta es negativa ($-,191^{**}$), y con la orientación del éxito hacia el ego resulta ser positiva ($,339^{**}$).

En las variables referentes a la percepción del éxito y su orientación, además de las anteriormente mencionadas respecto a las relaciones referentes a los constructos estudiados de la motivación, vemos que la orientación del éxito respecto a la orientación a la tarea también presenta una relación significativa ($,289^{**}$). Además, respecto a las variables pertenecientes al concepto de burnout vemos reflejada una relación negativa entre el éxito orientado a la tarea con la reducida sensación de logro ($-,096^{**}$) y la devaluación de la práctica deportiva ($-,293^{**}$), sin embargo, el éxito orientado hacia el ego respecto al burnout muestra correlaciones positivas, una hacia el agotamiento físico y

emocional ($,073^*$) y otra más fuerte hacia la reducida sensación de logro ($,091^{**}$).

Por último, en cuanto a las variables de burnout, entre sí hay una relación significativa y positiva entre todas ellas, agotamiento físico y emocional respecto a reducida sensación de logro ($,359^{**}$) y respecto a la devaluación de la práctica deportiva ($,393^{**}$), y reducida sensación de logro respecto a la devaluación de la práctica deportiva ($,403^{**}$).

Estas variables pertenecientes al burnout también muestran relación con diversas variables de la motivación, por un lado, las más fuertes son las de agotamiento físico y emocional ($-,097^{**}$) y devaluación de la práctica deportiva ($-,256^{**}$) con la motivación intrínseca, destaca que todas las variables del burnout tienen una relación negativa tanto con la motivación intrínseca como con la introyectada, y, sin embargo, todas resultan ser positivas y fuertes si las relacionamos con la amotivación. Respecto a la relación con la motivación extrínseca, el agotamiento físico y emocional resulta ser positivo ($,095^{**}$), y la devaluación de la práctica deportiva negativo ($-,090^{**}$). Y la última variable, la reducida sensación de logro respecto a los distintos componentes de la motivación muestra una relación débil y negativa con todos salvo con la amotivación ($,120^{**}$), con la motivación intrínseca ($-,067^*$) y con la motivación identificada ($-,084^*$).

Relación entre los constructos deportivos emocionales por categorías.

En este apartado se analizaron las diferentes correlaciones entre todas las variables de motivación, percepción del éxito y burnout según las diferentes divisiones en las que militaban los futbolistas de la muestra correspondientes a las categorías de Infantil, Cadete y Juvenil.

Tabla 3. Relación entre los constructos deportivos emocionales por categorías.

MOTIVACIÓN DEPORTIVA	Mínimo	Máximo	Media	F	Sig.
Intrínseca	1	5	4,4713	5,501	,000
Extrínseca	1	5	4,2488	6,451	,000
Introyectada	1	5	4,0070	9,531	,000
Extrínseca	1	5	3,5263	8,938	,000
Amotivación	1	5	2,6573	6,859	,000
PERCEPCIÓN ÉXITO					
Tarea	1,83	5	4,2506	6,225	,000
Ego	1	5	3,3310	2,732	,003
BURNOUT					
Agotamiento FyE	1	5	2,1158	6,750	,000
Reducida sensación logro	1,8	4,6	2,8393	8,861	,000
Devaluación práctica deportiva	1	5	1,9207	10,926	,000

Como vemos en la Tabla 3, todas las variables referentes a la motivación, intrínseca, identificada, introyectada, extrínseca y la amotivación resultaron tener diferencias significativas entre todas las divisiones que conforman el estudio. Destacamos que en todas estas variables los valores mínimos y máximos alcanzan tanto la mayor como la menor puntuación posible asignada en el cuestionario. También vemos que la motivación intrínseca, que posee una media más alta, está muy cerca del valor máximo y destaca respecto a los otros, por otro lado, en el extremo opuesto tenemos la amotivación, con el valor más bajo, porque vemos que existe motivación hacia la práctica del fútbol.

En lo referente a la percepción el éxito, vemos que se continua con la dinámica general de toda la tabla, y es que volvemos a encontrar una significación entre todas las divisiones, aquí llama la atención que la orientación del éxito hacia la tarea no alcanza un valor mínimo de uno, sin embargo, sí que alcanzó la máxima puntuación. También vemos que

el valor de la media de la orientación del éxito hacia el ego es inferior a la orientación a la tarea.

Por último, atendemos a las variables que constituyen el apartado del burnout, donde de nuevo todos los constructos tuvieron significación entre las divisiones, aquí también vemos que la reducida sensación de logro no alcanza ninguno de los posibles extremos de puntuación en el cuestionario, y es que el mínimo no alcanza el uno ni el máximo el cinco, también vemos reflejado que el valor las medias de todo el burnout es inferior a la de casi todas las variables estudiadas, destacando por debajo la referente a la devaluación de la práctica.

Como vemos en la tabla asumimos que existe significancia entre todas las divisiones y por ello, puesto que el valor del nivel crítico (Sig.) es en todos los casos (0,000), salvo en uno muy cercano (0,003), son menores a 0,05, podemos rechazar la hipótesis de igualdad de medias y concluimos que en todas las divisiones definidas no se posee la misma motivación, percepción del éxito ni burnout.

Observamos, según el valor de F que las medias que más difieren entre grupos son la de devaluación de la práctica deportiva (10,926), la motivación introyectada (9,531), y la motivación extrínseca (8,938); ya las que menos difieren entre si son: el éxito orientado al ego (2,732) y la motivación intrínseca (5,501)

Patrones de conducta deportivos.

Para finalizar, se llevó a cabo una clasificación de todos los sujetos en grupos homogéneos en función de las diferentes variables deportivas incluidas en el estudio por medio de un análisis de *clúster*. De esta forma como podemos observar a continuación en la Tabla 4, se pudieron establecer tres grupos significativos en función de las medias de sus respuestas a los distintos ítems.

Tabla 4. Distribución de los sujetos en grupos significativos.

GRUPO	N	%
1	269	44,61
2	109	18,08
3	225	37,31
Total	603	100

Por último, se muestran de manera específica las diferentes medias de cada variable en función de los tres grupos significativos (Tabla 5) anteriormente mencionados.

Tabla 5. Medias significativas de los grupos por variables deportivas.

	GRUPO 1 Conductas más autodeterminadas	GRUPO 2 Conductas mixtas	GRUPO 3 Conductas menos autodeterminadas
MOTIVACIÓN DEPORTIVA			
Intrínseca	4,87	4,58	3,92
Identificada	4,75	4,45	3,48
Introyectada	4,50	4,41	3,04
Extrínseca	3,26	3,86	4,06
Amotivación	1,46	1,66	2,28
PERCEPCIÓN DEL ÉXITO			
Orientado a la tarea	4,60	4,55	3,83
Orientado al ego	3,61	4,01	4,12
BURNOUT			
Agotamiento FyE	1,94	2,08	2,32
Reducida sensación de logro	1,70	1,95	2,89
Devaluación de la práctica deportiva	1,51	2,03	2,26

El grupo uno (n=269; 44,61%) está caracterizado por poseer unas conductas más adaptativas, ya que como vemos, las medias en las variables son ligeramente superiores en todas las relacionadas con conductas más autodeterminantes como son las relacionadas con la motivación, especialmente la intrínseca, sin embargo, presentan los menores valores en aquellas referentes a conductas menos autodeterminadas como son todas las referentes al constructo del burnout o la amotivación y la motivación extrínseca.

El grupo dos (n=109; 18,08%) se caracteriza por conductas mixtas, esto es debido a que todas las variables en este grupo resultaron ligeramente inferiores a la media de una manera más o menos homogénea entre ellas.

Y el grupo tres (n=225; 37,31%) está caracterizado por poseer conductas menos adaptativas, y es que las variables más autodeterminadas como motivación intrínseca o identificada se sitúan por debajo de la media, mientras que otras conductas menos autodeterminadas como la motivación extrínseca o todas las referentes al constructo del burnout están por encima de la media.

DISCUSIÓN.

El objetivo del estudio era analizar la relación entre los distintos constructos referentes a la motivación, la percepción del éxito, y el síndrome burnout. En futbolistas adolescentes. Las hipótesis que se plantearon al inicio del estudio fueron las siguientes: A) Existencia de altas prevalencias en motivación intrínseca y percepciones de éxito orientadas hacia la tarea en detrimento de amotivación y burnout en la mayoría de futbolistas adolescentes de la muestra. B) Diferencias significativas entre las diferentes divisiones deportivas que conforman los futbolistas adolescentes. C) Relación significativa de motivación intrínseca y percepciones de éxito orientado hacia la tarea con bajos niveles de

amotivación y burnout en una línea de conductas más adaptativas. D) Relación significativa de motivaciones extrínsecas y percepciones de éxito orientado hacia el ego con altos niveles de amotivación y burnout, en una línea de conductas menos adaptativas.

En primer lugar, en lo referente a las relaciones con los tres constructos estudiados vemos que existe una relación negativa de la *motivación intrínseca* con la *amotivación*, esto demuestra que cuanto mayor sea la motivación intrínseca menor es la amotivación, lo mismo ocurre si vemos la relación con las tres subvariables del *burnout*, *agotamiento físico y emocional*, *reducida sensación de logro* y *devaluación de la práctica deportiva*, cuanto mayor es la motivación menores son todos los estadios del burnout, por el contrario, se refleja que la relación con la *percepción del éxito orientado a la tarea* es positiva, de manera que cuanto mayor es una, mayor es la otra, llama la atención que no hay relación significativa con la *orientación al ego*. Además, la *motivación extrínseca* guarda una relación positiva con la *amotivación* y *agotamiento físico y emocional*, así como con ambas *percepciones del éxito*, pero más alta con la orientación al ego. Por tanto, de esto se puede desprender una clara relación de la motivación autodeterminada con las dimensiones tarea, mientras que la motivación no autodeterminada se relacionaría fundamentalmente con las dimensiones ego. Estos resultados han sido hallados también en investigaciones previas, que encontraron una relación positiva y significativa entre el clima motivacional implicante a la tarea y formas de motivación autodeterminadas (Moreno, Cervelló, y González-Cutre Coll, 2007; Amorose, Anderson-Butcher y Klinefelter, 2005; Standage, Duda y Ntoumanis, 2003). Vemos que la *amotivación* guarda una relación positiva, como ya hemos dicho con la motivación extrínseca, y con las tres variables estudiadas del *burnout* y la *percepción del éxito orientado al ego*, y esta relación es negativa en el *éxito orientado a la tarea*, algo que ya se ha demostrado anteriormente (Liukkonen, Jakkila, Biddle y Leskinen, 2003) lo que indica la importancia de desarrollar

la orientación a la tarea en el deportista para disminuir su nivel de amotivación.

Por último, en lo referente a las correlaciones, vemos las relaciones que presenta el *burnout*, ya que como hemos dicho la relación es significativa y negativa con la *motivación intrínseca* y *el éxito orientado a la tarea*, por lo que podemos suponer que las dimensiones orientadas a la tarea y la motivación intrínseca, cuanto más abundan en un deportista, menor será la predisposición de este a padecer burnout (Creswell y Eklund, 2005; Khan, Haider, Ahmad y Khan, 2011), sin embargo, como muestra la relación significativa de carácter positivo que presenta el *burnout por agotamiento físico y emocional* con la *motivación extrínseca*, la de este junto al *burnout por reducida sensación de logro* con la *orientación del éxito al ego*, y la de ambos más el *burnout por devaluación de la práctica deportiva* con la *amotivación*, y la de los tres entre ellos, nos hace pensar que una motivación no autodeterminada y una percepción del éxito hacia la dimensión del ego llevan a inducir al deportista una mayor posibilidad de sufrir burnout y con este, el cese de la práctica deportiva, así pues, también vemos que una vez que el deportista sienta estar sufriendo alguna de las dimensiones que hemos estudiado del burnout, esta podrá llegar a generar el padecimiento de las otras por su significativa relación de carácter positivo. Estos hallazgos sugieren que existe una relación negativa entre la motivación autodeterminada y la propensión al burnout. Por otro lado; Se evidencia una relación positiva entre la amotivación y el agotamiento. Esto apoya estudios previos que sugieren un vínculo entre la motivación autodeterminada alta y baja y la propensión al burnout (Lemyre, P. et al., 2007; Lemyre, P., et al., 2008).

Posteriormente, en el apartado de resultados, se analizó la relación entre los constructos deportivos emocionales por categorías mediante la prueba anova y el estadístico F. Lo primero relevante que observamos aquí es la puntuación media obtenida para cada ítem, esto permite contestar a la primera hipótesis planteada al inicio del estudio, la cual es:

existencia de altas prevalencias en motivación intrínseca y percepciones de éxito orientadas hacia la tarea en detrimento de amotivación y burnout en la mayoría de futbolistas adolescentes de la muestra. Dicha hipótesis se cumplió de manera total. A la luz de los resultados obtenidos vemos como sí que es cierto que la *motivación intrínseca* tiene el valor medio más elevado, seguido de la *percepción del éxito orientado a la tarea*. Por esto podemos decir que los resultados de nuestra investigación muestran una prevalencia de motivación y orientación hacia la tarea respecto al resto de variable. En el otro extremo, atendiendo a las subvariables de estos constructos, tenemos la *motivación extrínseca* y la *amotivación*, en definitiva, la mayoría de los deportistas que realizaron el cuestionario tienen una motivación intrínseca, en un grado menor tienen una motivación extrínseca y por último hay una falta de motivación. Con estos datos se puede determinar que es importante en el deporte tener una motivación ya sea esta intrínseca o extrínseca ya que esto permite al jugador seguir ejerciendo el deporte (Guevara, Cuayal, Guerrero, & Odio, 2015). Esta relación también se encuentra en otros estudios similares realizados con futbolistas de la misma edad (Usán, Salavera, Murillo, & Megías, 2015). Respecto a los valores obtenidos para la percepción del éxito se han obtenido puntuaciones elevadas en la orientación a la tarea y moderadas para la orientación al ego, esto refuerza diversos estudios (Totte, Blasco, y Cruz, 2010; Moreno, Cervelló, y González-Cutre Coll, 2007). Para continuar, en lo referente a la discusión de esta hipótesis vemos el bajo valor de la amotivación, lo que permite corroborar que se entiende el interés y la voluntariedad en la realización de este deporte, como refleja este estudio los deportistas presentan elevados niveles de motivación intrínseca y bajos de amotivación como ya reflejan diversos estudios anteriores (Granero-Gallegos, Gómez-López, Abrales, y Baena-Extremera, 2015; Reeve, Nicholls, y McKenna, 2009). En la línea de lo que vemos reflejado en este apartado de los resultados, y con lo que se acaba de mencionar acerca de la amotivación,

podemos responder a la siguiente hipótesis planteada al inicio del documento, y es que al ser un grupo joven presuponemos que los valores más bajos serán los de amotivación y burnout, esto quiere decir que presuponemos que por su edad aún no han tenido suficientes experiencias como para estar “quemados”, esta hipótesis se planteó en base a lo afirmado anteriormente por Feigley (1984) que estableció que el síndrome se puede apreciar en deportistas desde los 10 años, y se quería comprobar, como ya hemos visto con lo referente a la amotivación la primera parte de la hipótesis se cumple, ya que la media de sus valores es baja, y solo es mayor que la del burnout, las cuales, salvo la del burnout por reducida sensación de logro, sirven para responder a la totalidad de la hipótesis de manera afirmativa, validándola, como vemos también, los valores de estas son los más bajos, lo que cumple la hipótesis, pero no son inexistentes, por lo que también se confirma lo que aseguraba ya Feigley (1984). Esto también se acerca a teorías que afirman que la evidencia existente de que un deportista padezca un diagnosticado trastorno de burnout es similar a la de otros del mismo espectro como ansiedad o depresión, no más del 2 o 3% (Francisco, Fayos y Constantino, 2015), también vemos que el ítem con menor valor de todos los estudiados es el de burnout por devaluación de la práctica deportiva al igual que en otros estudios ya realizados (de-Francisco, Arce, Andrade, Arce y Radeke, 2009). Por último, en lo referente a este apartado vemos que puede llegar a ser ligeramente preocupante el valor obtenido por la *reducida sensación de logro*, sobre todo si estamos tratando con una muestra donde la mayoría de los sujetos tienen una edad inferior a los 15 años.

La tercera hipótesis alude a la distribución de los distintos constructos en función de las distintas categorías, esta hipótesis sostiene que podremos ser capaces de desechar la hipótesis nula, de manera que las medias no serán iguales, con mayor o menor fuerza. Esto, a priori, se ve respaldado por anteriores estudios (Totte, Blasco y Cruz, 2010; Usán,

Salavera, Murillo y Megías, 2015), como observamos también en lo obtenido en los resultados vemos que se rechaza la hipótesis nula para todas las variables con una fuerte diferencia para todas, la que menor fuerza tiene es la *percepción del éxito orientado al ego*, mientras que por el otro extremo, las variables con más fuerza en la diferencia entre categorías son, en orden decreciente, *burnout por devaluación de la práctica deportiva*, *reducida sensación de logro* y *motivación extrínseca*.. Esto puede servir para demostrar que la división deportiva de los futbolistas adolescentes influyó con más fuerza, a la devaluación de la práctica deportiva si atendemos a ella, en la línea que ya hicieron Gustafsson, Hassmen y Podlog (2010), como la resistencia a la frustración como un exceso de práctica deportiva, bien en entrenamiento o en competición, así como una falta de recuperación adecuada, por esta vía los valores más altos se alcanzarían en la categorías más competitivas como Juvenil Nacional o Cadete División de Honor. En contraposición tenemos la reducida sensación de logro, ya que es el otro aspecto actitudinal, que tal y como indica su nombre hace referencia a términos de sentimientos de ineficacia en relación al rendimiento y logros deportivos, por lo que, de esta manera, los valores más altos se alcanzarían en las categorías menos competitivas donde la consecución de logros y su importancia son considerados menores. Estos dos casos demuestran que las diferencia en cuanto a categoría influyen mucho en el constructo de burnout tal y como se ha planteado.

Referente al otro valor más alto. La motivación extrínseca, vemos que la diferencia significativa es fuerte, en esta variable hay diversos estudios que se contradicen, por un lado, Caglar y Hülya (2010), concluyeron que a mayor categoría competitiva mayor motivación extrínseca y mayor nivel de habilidad física percibida en deportes de equipo incluido el fútbol, ya que según su estudio la cercanía a la etapa profesional les hacía estar

más centrados en las posibles recompensas que pudieran obtener de ese paso, mientras que otros como Fernández, Yagüe, González, Márquez y Valle (2014).

En respuesta a la cuarta hipótesis tenemos que comenzar diciendo que la orientación al ego se ha relacionado con patrones motivacionales menos adaptativos. Nuestros resultados van en esta línea, pues hemos hallado que una perspectiva de meta consistente en una alta orientación al ego se relaciona con una mayor satisfacción con aquellos resultados que informan acerca de la consecución de una mayor aprobación social y éxito normativo y con la creencia de que la posesión de mayor habilidad es una de las causas de éxito en deporte, mientras que una alta y negativa orientación a la tarea se relaciona negativamente con la satisfacción con aquellos resultados que informan acerca de la consecución de experiencias de maestría y aprobación social, con la diversión con la práctica deportiva y con la creencia de que la motivación y el esfuerzo son las causas de éxito en deporte, encontrándose positivamente relacionada con la creencia de que el engaño es una de las causas de éxito en deporte. Y como ya hemos dicho con anterioridad una de las variables que con menos valor se ha presentado es esta, el éxito orientado al ego, por lo que es normal que el Grupo 3, con conductas menos autodeterminadas, sea el menos numeroso, esto ya se percibió con anterioridad (Treasure y Roberts, 1994; Cervelló, Escartí y Balagué, 1999).

Hemos ido mencionando ya en los anteriores párrafos aspectos que comenzaban a introducir la respuesta a esta hipótesis, esto se ha terminado de definir con el análisis clúster, donde en nuestro estudio hemos visto que la mayoría de sujetos sí se sitúan en una conducta más autodeterminada. La bibliografía referida a la diferenciación de grupos significativos en patrones conductuales de deportistas, y más concretamente futbolistas adolescentes, dejan varios estudios al respecto.

El primer grupo, el más autodeterminado y de conductas más adaptativas, caracterizados por comportamientos más adaptativos como los asociados a motivaciones intrínsecas y una baja amotivación, esto se asocia con una mayor cohesión y menor probabilidad de abandono deportivo. Esta línea la sigue Hellín (2007) definiendo un perfil motivador autodeterminado con niveles relativamente altos en motivación intrínseca en contraposición a motivación externa y desmotivación. Para finalizar, los estudios de Almagro, Saénz-López y Moreno-Murcia (2012) ponen de manifiesto un perfil motivacional caracterizado por altas motivaciones intrínsecas considerando especial relevancia las relaciones del deportista con los miembros del equipo para alcanzar conductas más adaptativas.

En lo referente a una línea de conductas menos autodeterminadas, los resultados obtenidos en nuestro estudio también se adhieren a otros estudios acerca de conductas menos adaptativas. Por último, es García-Calvo (2006) quien describe un perfil “Alto ego/Baja tarea” caracterizado por conductas poco adaptativas, en estos tipos de perfiles destacan factores extrínsecos y de amotivación, estos sujetos tienen una mayor predisposición al abandono deportivo, comportamientos antisociales y menor habilidad percibida.

Con todo ello, respaldado por los resultados que se han obtenido se puede contestar de manera afirmativa a la última hipótesis planteada al inicio, sin embargo, la diferencia entre los grupos el más autodeterminado y el menos autodeterminado, muestran que existe un elevado riesgo abandono del hábito deportivo. El principal motivo de abandono resulta ser el estudio, siendo el porcentaje algo más alto en las chicas (36,1%) frente al 26,2% de los chicos. El segundo motivo, la pereza, con un 15,7% en ellas y un 14,5% en ellos. Respecto a la edad, se aprecia un aumento en el abandono por estudios, pasando de

un 23,7% a los 13 años hasta un 42,05% a los 17-18 años. De igual forma, la pereza, aumenta de un 11,8% a los 13 años a un 20,75% a los 17-18 como motivo de abandono de la práctica (Baena, et al., 2012). (Baena, y otros, 2012).

Aplicaciones prácticas.

El presente trabajo acerca de la relación entre motivación, percepción del éxito y burnout en futbolistas adolescentes tiene importantes implicaciones de carácter práctico que desembocan en la elaboración de estrategias en el ámbito deportivo a utilizar sobre estos deportistas, a través de los entrenadores o monitores responsables de dirigir las plantillas, orientados hacia la consecución de conductas autodeterminadas.

Los futbolistas en el momento que perciben un clima que favorece la orientación del éxito hacia el ego, y no hacia la tarea, caracterizado por motivaciones intrínsecas, no solo disminuye la posibilidad de sufrir amotivación, y por tanto desinterés por la actividad, sino que también reduce el riesgo de padecer el síndrome de burnout y con ello finalmente un abandono de la práctica.

Este estudio puede servir para detectar y reorientar diversas conductas que demuestren los jugadores durante la realización de la actividad por parte de los entrenadores, padres y demás responsables de categorías base, y con ello maximizar, por un lado el propio rendimiento deportivo individual que derivara en una mejora colectiva del equipo y del club, y por el otro, una mayor formación integral del jugador que será capaz de desenvolverse de manera más autónoma y eficaz.

Limitaciones del estudio.

Por último, este estudio presenta una serie de limitaciones ya que, pese a que la muestra es de un tamaño considerable, el rango de edad es muy amplio, y si bien aporta

información acerca de los futbolistas durante su etapa formativa y de perfeccionamiento no llega a concretar en situaciones concretas que se pueden dar en determinadas categorías o edades. Por otro lado, tras la revisión bibliográfica que se ha hecho, este trabajo es interesante para aportar información en este campo ya que la profundidad con la que se han estudiado estas tres variables, entre sí y por ellas solas, es limitado, por lo que supone una aportación, además, como ya mencionamos y se puede comprobar, el cuestionario que se pasó en la recogida de datos todavía contiene información suficiente con la que poder trabajar en un futuro, incluso sería interesante tratar estos mismos constructos con otros desde distintas perspectivas como padres o entrenadores, y no solo de los jugadores. Discernir por categoría, edad o sexo en futuras investigaciones puede aportar información mucho más concreta y, quizá útil, acerca de las necesidades deportivas y comportamentales que requieren los jugadores, tanto entre ellos mismos, como por parte de los entrenadores, padres, coordinadores...para conseguir un desarrollo óptimo a nivel deportivo y social de la práctica del, en este caso, fútbol.

Vemos también que otra gran limitación es el hecho de que todos los participantes sean de sexo masculino, lo que puede suponer un problema para la generalización de los datos.

CONCLUSIONES.

1. El número de jugadores que hay en cada categoría muestran una clara tasa de abandono de la actividad deportiva ya que se recogieron datos de todos los equipos de cada club y el número de jugadores con el paso de la edad va disminuyendo.
2. La posesión de motivación intrínseca se ve favorecida y relacionada por una percepción del éxito hacia la tarea, de manera que prevé padecer burnout y, por tanto, garantiza conductas más autodeterminadas y adaptativas y previene el abandono deportivo.

3. La posesión de una amotivación o motivación externa hacia la práctica deportiva se ve favorecida y relacionada por una percepción del éxito hacia el ego, generando conductas menos autodeterminadas y adaptativas, y con ello, incrementando la posibilidad de padecer burnout, es decir, propiciar riesgo de abandono de la actividad, o al menos no disfrutar de la participación en ella.
4. La percepción de la situación deportiva del jugador, en cuanto a la categoría en la que compite se refiere, varía notablemente, en concreto sobre el burnout y la motivación extrínseca.
5. En la mayoría de sujetos se puede definir un tipo de conducta; teniendo la mayoría, una conducta autodeterminada y adaptativa (44,61%); y una conducta no autodeterminada (37,31%), mientras que son minoría los que presentan una conducta mixta.

REFERENCIAS.

1. Abad, J., Ruiz-Juan, F., & Rivera, J. (2012). Alcohol y tabaco en adolescentes españoles y mexicanos y su relación con la actividad físico-deportiva y la familia. *Revista Panam Salud Publica* , 211-220.
2. Almagro, B., Sáenz-López, P., & Moreno-Murcia, J. (2012). Motivational profiles of spanish adolescent athletes. *Revista de Psicología del Deporte*, 21(2), 223-231.
3. Altahayneh, Z. (2005). The effects of coaches' behaviors and burnout on the satisfaction and burnout of athletes.(Jordan). *Dissertation abstracts international section A. Humanities and Social Science*, 6(5-A), 1689.
4. Alvarez, D., Ferreira, M., & Borim, C. (2006). Validação do Questionário de Burnout para Atletas. *Revista da Educação Física/UEM*, 17(1), 27-36.

5. Amorose, A. J., Anderson-Butcher, D. F., & Klinefelter, L. (2005). Perceived motivational climate and self-determined motivation in male and female high school athletes. *76*(1), A96-A97.
6. Baena, A. M., Chillón, P., Martín-Matillas, M., Pérez, I., Castillo, R., Zapatera, B., . . . Delgado-Fernández, M. (2012). Motivos de abandono y no práctica de actividad físico-deportiva en adolescentes españoles: estudio Avena. *Cuadernos de Psicología del Deporte, 12*(1), 45-54.
7. Balaguer, I., Castillo, I., Duda, J. L., & García-Merita, M. (2011). Asociaciones entre la percepción del clima motivacional creado por el entrenador, orientaciones disposicionales de meta, regulaciones motivacionales y vitalidad subjetiva en jóvenes jugadoras de tenis. *Revista de Psicología del Deporte, 20*(1), 133-148.
8. Castillo, I., Balaguer, I., & Duda, J. L. (2002). Las perspectivas de meta de los adolescentes en el contexto deportivo. *Revista Anual de Psicología, 14*(2), 280-287.
9. Cervelló Gimeno, E., Escartí, A., & Balagué, G. (1999). Relaciones entre la orientación de meta disposicional y la satisfacción con los resultados deportivos, las creencias sobre las causas de éxito en deporte y la diversión con la práctica. *Revista de psicología del deporte, 8*(1), 7-19.
10. Cervelló, E. M., Llanos, C., & Tabernero, B. (2003). Un estudio correlacional entre la orientación motivacional, el clima motivacional percibido y las creencias de éxito en las clases de Educación Física. *Comunicación presentada en el IX Congreso Nacional de Psicología de la Actividad Física y el Deporte*. León.
11. Cervelló, E., S.-R. F., & Ruano, R. (2000). Un estudio exploratorio de los factores personales y situacionales relacionados con la ansiedad precompetitiva en tenistas

de competición. *Memoria del I Congreso de la Asociación Española de Ciencias del Deporte*, (págs. 379-387).

12. Chen, L. H., & Kee, Y. H. (2008). Gratitude and adolescent athletes' well-being. *Social Indicators Research*, 89(2), 361-373.
13. Cresswell, S. L., & Eklund, R. C. (2006). The convergent and discriminant validity of burnout measures in sport: A multi-trait/multi-method analysis. *Journal of Sports Sciences*, 24(2), 209-220.
14. Creswell, S. L., & Eklund, R. C. (2005). Motivation and Burnout among Top Amateur Rugby Players. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 37(3), 469-477.
15. Deci, E., & Ryan, R. (2000). The "what" and "why" of goal pursuits: Human needs and self-determination of behavior. *Psychological Inquiry*(11), 227-268.
16. de-Francisco, Arce, Andrade, E., Arce, I., & Raedeke, T. (2009). Propiedades psicométricas prelimiaries de la versión española de la ABQ en una muestra de jóvenes deportistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 9(2), 45-56.
17. E.Malmberga, L., & Little, T. D. (2007). Profiles of ability, effort, and difficulty: Relationships with worldviews, motivation and adjustment. *Learning and Instruction*, 17(6), 739-754.
18. Fayos, E. J., & Vives, L. (2003). Hacia un modelo explicativo de burnout en deportistas: Una propuesta integradora. *Revista de Psicología y Psicopedagogía*, 2(2), 221-242.
19. Fernández, J., Contreras, O., García, L., & Villora, S. (2010). Autoconcepto físico según la actividad físicodeportiva realizada y la motivación hacia ésta. *Latinoamericana de Psicología*, 251-263.

20. Fernández, R., Yagüe, J., González, O., Márquez, S., & Valle, A. S. (2014). Análisis de las diferencias motivacionales entre el fútbol 7 y el fútbol 11. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 14(2), 47-58.
21. Francisco, C. D., Fayos, E. J., & Constantino. (2015). La medida del síndrome de burnout en deportistas: una perspectiva multidimensional. *Revista Iberoamericana de la Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 10(2), 173-178.
22. García Calvo, T. (2006). Motivación y comportamientos adaptativos en jóvenes futbolistas. *Tesis Doctoral. Universidad de Extremadura*.
23. Gil-Monte, P. R. (2005). Factorial validity of the Maslach Burnout Inventory (MBI-HSS) among Spanish professional. *Revista Saude Publica*, 39(1), 1-8.
24. González, J., & Portolés, A. (2013). Actividad física extraescolar: relaciones con la motivación educativa, rendimiento académico y conductas asociadas a la salud. . *Revista Iberoamericana de Psicología del Ejercicio y del Deporte*, 51-65.
25. González, Jiménez, & Rubio. (2012). Consumo de alcohol y factores relacionados con el contexto escolar en adolescentes. *Enseñanza e Investigación en Psicología*, 205-226.
26. Granero-Gallegos, A., Gómez-López, M., Abrales, J., & Baena-Extremera, A. (2015). Predicción de las orientaciones de la meta en el fútbol. *Journal of Sport and Health Research*, 7(1), 31-42.
27. Guevara, A. B., Cuayal, B. T., Guerrero, P. M., & Odio, M. (2015). Análisis de la escala de motivación deportiva en la. *Educación Física y Deportes*(211), 1-4.

28. Gustafsson, H., Kenttä, G., Hassmen, P., Lundqvist, C., & Durand-Bush, N. (2007). The process of burnout: a multiple case study of three elite endurance athletes. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 388-416.
29. Hellín, M. G. (2007). Motivación, autoconcepto físico, disciplina y orientación disposicional en estudiantes de educación física. *Tesis Doctoral. Universidad de Murcia*.
30. Iso-Ahola, S., & St.Clair, B. (2008). Toward a theory of exercise motivation. *Quest*(52), 131-147.
31. Kajbafnezhad, H., Ahadi, H., Heidarie, A. R., P. Askari, & Enayati, M. (2011). Difference between team and individual sports with respect to psychological skills, overall emotional intelligence and athletic success motivation in Shiraz city athletes. *Journal of Physical Education and Sport*, 11(3), 249-254.
32. Kavussanu, M., & Roberts, G. (1998). Motivation in Physical Activity Contexts: The Relationship of Perceived Motivational Climate to Intrinsic Motivation and Self-Efficacy. *Human Kinetics Journals*, 20, 264-280.
33. Khan, Z., Haider, Z., Ahmad, N., & Khan, S. (2011). Sports achievement motivation and sports competition anxiety: a relationship study. *Journal of Education and Practice*, 2(4), 1-5.
34. Lemyre, P. N., Hall, H. K., & Roberts, G. C. (2008). A social cognitive approach to burnout in elite athletes. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sport*, 18(2), 221-234.

35. Lemyre, P. N., Roberts, G. C., & Stray-Gundersen, J. (2007). Motivation, overtraining, and burnout: Can self-determined motivation predict overtraining and burnout in elite athletes? *European Journal of Sport Science*, 7(2), 115-126.
36. Liukkonen, J., Jaakkola, T., Biddle, S., & Leskinen, E. (2003). Motivational antecedents of physical activity in Finnish youth. *Liikunta ja Tiede*, 1, 33-38.
37. Lonsdale, C., Hodge, K., & Jackson, S. A. (2007). Athlete engagement: II. Development and initial validation of the Athlete Engagement Questionnaire. *International Journal of Sport Psychology*, 38(4), 471-492.
38. Lu, J. H., Chen, L. H., & Cho, K. H. (2006). Revision of Raedeke and Smith's Athlete Burnout Questionnaire (ABQ): Analyses of validity and reliability of Chinese version. *Physical Education Journal*, 39(3), 83-94.
39. Martínez, L., Soriano Llorca, J. A., & Holgado Tello, F. P. (2006). *Revista de Psicología del deporte*, 15(2), 167-181.
40. Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job Burnout. *Annual Review of Psychology*, 52, 397-422.
41. Montero, I. :. (2007). A guide for naming research studies in Psychology. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 7(3), 847-862.
42. Moreno, J., Cervelló, E., & González-Cutre Coll, D. (2007). Analizando la motivación en el deporte: un estudio a través de la teoría de la autodeterminación. *Apuntes de Psicología*, 25(1), 35-51.
43. Moreno, J., Conte, L., Hellín, P., Hellín, G., Vera, J., & Gimeno, E. C. (2008). Predicción de la motivación autodeterminada según las estrategias para mantener la

- disciplina y la orientación motivacional en estudiantes adolescentes de educación física. *Apuntes de Psicología*, 6(3), 501-516.
44. Motl, McAuley, R., Birnbaum, E., & Lytle, A. (2006). Natural occurring changes in time spent watching television are inversely related to frequency of physical activity during early adolescence. *Journal of Adolescence*(29), 19-32.
 45. Mroczkowska, H. (2004). Male vs. female motivation for sport practice and success expectancy. *Biology of Sport*, 21(3), 273-284.
 46. Núñez, J., Martín-Albo, J., Navarro, J., & González, V. (2006). Preliminary validation of a Spanish version of the Sport Motivation Scale. *Perceptual and Motor Skills*, 102, 919-930.
 47. Olmedilla, A., García Montalvo, C., & Garcés de Los Fayos Ruiz, E. J. (1998). Un análisis del papel profesional del psicólogo del deporte desde la percepción del entrenador de fútbol. *Revista de psicología del deporte*, 7(2), 95-113.
 48. Pelletier, L., Fortier, M., R.J., V., Tuson, K., Brière, N., Blais, & M.R. (1995). Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and motivation in sports: The sport motivation scale (SMS). *Journal of Sports and Exercise Psychology*, 17, 35-53.
 49. Pelletier, L., Fortier, M., Vallerand, R., & Brière, N. (2001). Associations among perceived autonomy support, forms of self-regulation, and persistence: A prospective study. *Motivation and Emotion*, 25, 279-306.
 50. Pelletier, L., Tuson, K. M., Fortier, M., Vallerand, R. J., Brière, N., & Blais, M. (1995). Toward a New Measure of Intrinsic Motivation, Extrinsic Motivation, and

Amotivation in Sports: The Sport Motivation Scale (SMS). *Human Kinetics Journals*, 17, 35-53.

51. Pensgaard, A. M., & Roberts, G. C. (2010). The relationship between motivational climate, perceived ability and sources of distress among elite athletes. *Journal of Sports Sciences*, 18, 191-200.
52. Perreault, S., Gaudreau, P., Lapointe, M. C., & Lacroix, C. (2007). Does it take three to tango? Psychological need satisfaction and athlete burnout. *International Journal of Sport Psychology*.
53. Pujals, C., & Vieira, L. F. (2002). Análise dos fatores psicológicos que interferem no comportamento dos atletas de futebol de campo. *Revista da Educação Física*, 13(1), 89-97.
54. Raedeke, T. D., & Smith, A. L. (2001). Development and preliminary validation of an athlete burnout measure. *Journal of Sport & Exercise Psychology*.
55. Reeves, C., Nicholls, A., & McKenna, J. (2009). Stressors and Coping Strategies among Early and Middle Adolescent Premier League Academy Soccer Players: Differences According to Age. *Journal of Applied Sport Psychology*, 21(1), 31-48.
56. Roberts, G. C., & Treasure, D. C. (2001). *Advances in motivation in sport and exercise*. United States of America: Human Kinetics.
57. Sánchez, J. J., & Hernández, F. (2012). Influencia de la motivación en el rendimiento académico de los estudiantes de formación profesional. *Revista Electrónica Interuniversitaria de Formación del Profesorado*, 81-100.

58. Serpa, S., Alves, P., & Barreiros, A. (2004). Versão portuguesa da Sport Motivational Scale (SMS) e da Sport Academic Scale (AMS): processos de tradução, adaptação e fiabilidade. *Universidade Técnica de Lisboa*.
59. Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, T. V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*, 28, 58-67.
60. Sorkkila, M., Aunola, K., & Ryba, V. (2017). A person-oriented approach to sport and school burnout in adolescent student-athletes: The role of individual and parental expectations. *Psychology of Sport and Exercise*(28), 58–67.
61. Standage, M., Duda, J. L., & Ntoumanis, N. (2003). A model of contextual motivation in physical education: Using constructs from self-determination and achievement goal theories to predict physical activity intentions. *Journal of educational psychology*, 95(1).
62. Totte, V., Blasco, T., & Cruz, J. (2010). Perfiles de implicación en la práctica deportiva en jóvenes futbolistas. *Revista Iberoamericana del Ejercicio y el Deporte*, 5(2), 214-230.
63. Treasure, D. C., & Roberts, G. C. (1994). Cognitive and afective concomitants of task and ego goal orientations during the middle school years. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 16, 15-28.
64. Usán, P., Salavera, C., Murillo, V., & Megías, J. (2015). Relación entre motivación, compromiso y autoconcepto en adolescentes: estudio con futbolistas. *Cuadernos de Psicología del Deporte*, 16(1), 199-210.

65. Wann, D. L., & Polk., J. (2007). The positive relationship between sport team identification and belief in the trustworthiness of others. *North American Journal of Psychology*, 251-255.
66. Ziemainz, H., Abu-Omar, K., Raedeke, T. D., & Krause, K. (2004). Burnout in sports: About the prevalence of burnout from a condition-related perspective. *Leistungssport (Muenster)*, 34(6), 12-17.

ANEXOS.

Anexo 1.

En general, ¿por qué practicas fútbol?					
1. Porque es divertido	1	2	3	4	5
2. Porque me resulta agradable e interesante	1	2	3	4	5
3. Porque me lo paso bien en los entrenamientos y partidos	1	2	3	4	5
4. Porque aprendo habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5
5. Porque valoro los beneficios que puede tener para mí	1	2	3	4	5
6. Porque me aporta conocimientos y habilidades consideradas importantes	1	2	3	4	5
7. Porque es lo que debo hacer para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5
8. Porque me siento mal si no lo hago.	1	2	3	4	5
9. Porque lo veo bien para sentirme bien conmigo mismo.	1	2	3	4	5
10. Porque quiero que los demás piensen que soy un buen deportista	1	2	3	4	5
11. Porque está bien visto por el entrenador, los compañeros y la gente	1	2	3	4	5
12. Para enseñar a los demás lo bueno que soy en este deporte.	1	2	3	4	5
13. Intento buscar buenas razones para jugar al fútbol, pero no encuentro ninguna esta temporada y no sé si continuaré.	1	2	3	4	5
ninguna esta temporada y no sé si continuaré.	1	2	3	4	5
14. A veces, pienso que realmente estoy perdiendo el tiempo esta temporada.	1	2	3	4	5
15. No lo sé. Tengo la impresión de que soy incapaz de conseguir éxito y los objetivos de esta temporada.	1	2	3	4	5

Anexo 2.

Practicando fútbol siento que tengo éxito cuando...					
1. Cuando derroto a los demás	1	2	3	4	5
2. Soy el mejor	1	2	3	4	5
3. Trabajo duro	1	2	3	4	5
4. Demuestro una clara mejoría personal	1	2	3	4	5
5. Mi actuación supera la del resto de compañeros	1	2	3	4	5
6. Demuestro a mi entrenador y compañeros que soy el mejor	1	2	3	4	5
7. Supero las dificultades	1	2	3	4	5
8. Domino algo que no podía hacer antes	1	2	3	4	5
9. Hago algo que los demás no pueden hacer	1	2	3	4	5
10. Rindo a mi mejor nivel de habilidad	1	2	3	4	5
11. Alcanzo una meta u objetivo propuesto	1	2	3	4	5
12. Soy claramente superior	1	2	3	4	5

Anexo 3.

En general, en la práctica del fútbol esta temporada...					
1. Estoy logrando muchas cosas que valen la pena	1	2	3	4	5
2. El entrenamiento me deja tan cansado que me cuesta reunir la energía suficiente para hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
3. Tengo dudas de si el fútbol merece todo el tiempo que le dedico	1	2	3	4	5
4. La práctica del fútbol me deja demasiado cansado	1	2	3	4	5
5. Creo que no estoy logrando mucho en el fútbol	1	2	3	4	5
6. Mi rendimiento en el fútbol me importa menos que antes	1	2	3	4	5
7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en el fútbol	1	2	3	4	5
8. La práctica del fútbol me deja mentalmente agotado	1	2	3	4	5
9. Creo que no me interesa tanto el fútbol como antes	1	2	3	4	5
10. Me siento físicamente agotado por el fútbol	1	2	3	4	5
11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el fútbol	1	2	3	4	5
12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del fútbol	1	2	3	4	5
13. Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería	1	2	3	4	5
14. Creo que tengo éxito en el fútbol	1	2	3	4	5
15. Estoy dejando de disfrutar del fútbol	1	2	3	4	5

Anexo 4.



Universidad
Zaragoza

Autorización. Cuestionario fútbol base

Estimado padre/madre/tutor:

Nos dirigimos a Ud. con motivo de la realización de un estudio de juventud y deporte dirigido por un grupo de investigación de la Universidad de Zaragoza para conocer las conductas de los jóvenes deportistas de Aragón, referidas a su *motivación deportiva, compromiso hacia el deporte, percepción de éxito, autoconcepto físico, hábitos saludables y actividad física diaria*.

La puesta en práctica consiste en un sencillo **cuestionario anónimo** contestado individualmente por cada jugador con una simple X entre las opciones. El tratamiento de la información es totalmente confidencial y destinado a los efectos del estudio.

Solicitamos su autorización mediante su firma para poder pasar el cuestionario a su hijo/a el día que el club lo estime oportuno antes de un entrenamiento.

Firma padre/madre/tutor.....

CUESTIONARIO

PRESENTACIÓN

Este cuestionario forma parte de un estudio dentro de un proyecto de investigación de juventud y deporte para conocer las conductas y actitudes de los jóvenes deportistas acerca de aspectos deportivos.

Por supuesto, el cuestionario es TOTALMENTE ANÓNIMO Y CONFIDENCIAL. No contiene tu nombre y ninguno de los datos que contiene permite identificarte por lo que te animamos a que seas SINCERO. Tus respuestas se mezclarán con las de otros muchos deportistas de forma que ni tu entrenador, padres o cualquier otra persona podrán conocer cuáles han sido tus respuestas.

Esto no es un test ni un examen. Si en alguna pregunta no encuentras la respuesta que se ajuste exactamente a lo que tú haces o piensas, MARCA AQUELLO QUE MÁS SE APROXIMA.

Por último, considera que no hay respuestas buenas o malas. LA MEJOR RESPUESTA ES LA MÁS SINCERA QUE PUEDAS RESPONDER A LO QUE SE TE PREGUNTA.

Antes de contestar el cuestionario, lee detenidamente las preguntas y elige entre las opciones que se te presentan. SI TIENES LA MÁS MÍNIMA DUDA, POR FAVOR, LEVANTA LA MANO Y LA PERSONA QUE TE HA ENTREGADO EL CUESTIONARIO SE ACERCARÁ A TI PARA RESOLVERLA.

Instrucciones: Marca con una equis (X) la opción elegida.

1. Indica tu año de nacimiento

☐ 2004 (Primer año Infantil) ☐ 2003 (Segundo año Infantil)

☐ 2002 (Primer año Cadete) ☐ 2001 (Segundo año Cadete)

☐ 2000 (Primer año Juvenil) ☐ 1999 (Segundo año Juvenil) ☐ 1998 (Tercer año Juvenil)

2. ¿Años a día de hoy? _____

3. ¿En qué categoría juegas?

☐ 3ª Infantil ☐ 2ª Infantil ☐ 1ª Infantil ☐ D.H. Infantil

☐ 3ª Cadete ☐ 2ª Cadete ☐ 1ª Cadete ☐ D.H. Cadete

☐ 2ª Juvenil ☐ 1ª Juvenil ☐ Juvenil Preferente ☐ Liga Nacional ☐ D.H. Juvenil

☐ 2ª Regional ☐ 1ª Regional ☐ Regional Preferente ☐ Tercera División

4. ¿Has repetido curso alguna vez? ☐ SI ☐ NO

5. Nota media (exacta si la recuerdas o aproximada) de tu último trimestre/evaluación:

6. Semanalmente, ¿cuánto tiempo dedicas a tus entrenamientos sin contar los partidos?

☐ 2h ☐ 2h 30' ☐ 3h ☐ 3h 30' ☐ 4h ☐ 4h 30' ☐ 5h o más

CUESTIONARIOS DEPORTIVOS

Instrucciones: A continuación se presentan 5 alternativas de respuesta de las cuáles debes elegir la que más se acerque a las razones por las que tú practicas fútbol.

MUY EN DESACUERDO 1

EN DESACUERDO 2

INDECISO 3

DE ACUERDO 4

MUY DE ACUERDO 5

En general, en la práctica del fútbol esta temporada...					
1. Estoy logrando muchas cosas que valen la pena	1	2	3	4	5
2. El entrenamiento me deja tan cansado que me cuesta reunir la energía suficiente para hacer otras cosas.	1	2	3	4	5
3. Tengo dudas de si el fútbol merece todo el tiempo que le dedico	1	2	3	4	5
4. La práctica del fútbol me deja demasiado cansado	1	2	3	4	5
5. Creo que no estoy logrando mucho en el fútbol	1	2	3	4	5
6. Mi rendimiento en el fútbol me importa menos que antes	1	2	3	4	5
7. Pienso que no estoy rindiendo a mi nivel real en el fútbol	1	2	3	4	5
8. La práctica del fútbol me deja mentalmente agotado	1	2	3	4	5
9. Creo que no me interesa tanto el fútbol como antes	1	2	3	4	5
10. Me siento físicamente agotado por el fútbol	1	2	3	4	5
11. Me preocupo menos que antes por triunfar en el fútbol	1	2	3	4	5
12. Me agotan las exigencias físicas y mentales del fútbol	1	2	3	4	5
13. Parece que, haga lo que haga, no rindo como debería	1	2	3	4	5
14. Creo que tengo éxito en el fútbol	1	2	3	4	5
15. Estoy dejando de disfrutar del fútbol	1	2	3	4	5

Cuando juego a fútbol...					
1. Me siento orgulloso de decir a los demás que juego a fútbol	1	2	3	4	5
2. Quiero seguir jugando a fútbol esta temporada	1	2	3	4	5
3. Estoy muy dedicado a jugar a fútbol esta temporada	1	2	3	4	5
4. Haría cualquier cosa para seguir jugando fútbol esta temporada	1	2	3	4	5
5. Sería duro para mí dejar de jugar a fútbol esta temporada	1	2	3	4	5
6. Estoy decidido a seguir jugando a fútbol la próxima temporada	1	2	3	4	5
7. Me lo paso bien jugando a fútbol esta temporada	1	2	3	4	5
8. Me siento feliz de jugar a fútbol esta temporada	1	2	3	4	5
9. Me divierto jugando al fútbol esta temporada	1	2	3	4	5
10. Me gusta jugar a fútbol esta temporada	1	2	3	4	5

En mi equipo de fútbol...					
1. Me gusta participar en actividades extradeportivas con los demás jugadores del equipo (cenas, meriendas, excursiones...)	1	2	3	4	5
2. Estoy contento con mi aportación al juego del equipo	1	2	3	4	5
3. Tengo buenos amigos en este equipo	1	2	3	4	5
4. En este equipo puedo rendir al máximo de mis posibilidades	1	2	3	4	5
5. Los componentes del equipo son uno de los grupos sociales más importantes a los que pertenezco	1	2	3	4	5
6. Me gusta el estilo de juego que tiene este equipo	1	2	3	4	5
7. A los miembros del equipo les gusta salir de fiesta juntos	1	2	3	4	5
8. Los miembros del equipo unen sus esfuerzos para conseguir los objetivos durante los entrenamientos y los partidos	1	2	3	4	5
9. A los jugadores de este equipo les gustaría juntarse algunas veces cuando acaban los partidos, en vacaciones, final de temporada...	1	2	3	4	5
10. Todos los jugadores asumen la responsabilidad ante un mal resultado	1	2	3	4	5
11. A los miembros de nuestro equipo les gustaría juntarse en otras situaciones que no fueran los entrenamientos y los partidos.	1	2	3	4	5
12. Si existe algún problema durante los entrenamientos todos los jugadores se unen para poder superarlo	1	2	3	4	5

En referencia a mi optimismo, en general...					
1. En tiempos difíciles, suelo esperar lo mejor	1	2	3	4	5
2. Si algo malo tiene que pasar, estoy seguro de que me pasará a mí	1	2	3	4	5
3. Siempre soy optimista en cuanto al futuro	1	2	3	4	5
4. Rara vez espero que las cosas salgan a mi manera	1	2	3	4	5
5. Casi nunca cuento con que me sucedan cosas buenas	1	2	3	4	5
6. En general, espero que me ocurran más cosas buenas que malas	1	2	3	4	5

Cuando juego un partido de fútbol, ante las múltiples acciones y estímulos que se producen...					
1. Sé por qué y cuando cambian mis emociones durante el partido	1	2	3	4	5
2. Reconozco fácilmente mis emociones cuando las experimento	1	2	3	4	5
3. Puedo notar cómo se siente la gente, escuchando el tono de su voz	1	2	3	4	5
4. Viendo las expresiones de sus caras, reconozco las emociones que los demás están experimentando al jugar a fútbol	1	2	3	4	5
5. Busco realizar actividades que me hacen feliz y sentir bien	1	2	3	4	5
6. Soy capaz de controlar mis emociones durante el partido	1	2	3	4	5
7. En mi equipo, organizo actividades para que los otros se sientan bien	1	2	3	4	5
8. Ayudo a otras personas a sentirse mejor cuando están decaídas	1	2	3	4	5

Cuando juego a fútbol...					
1. Los ejercicios que realizo se ajustan a mis intereses	1	2	3	4	5
2. Siento que he tenido una gran progresión con respecto a principio de temporada	1	2	3	4	5
3. Me siento muy cómodo cuando hago ejercicio con los demás compañeros	1	2	3	4	5
4. La forma de realizar los ejercicios coincide perfectamente con la forma en que yo quiero hacerlos	1	2	3	4	5
5. Realizo los ejercicios eficazmente	1	2	3	4	5
6. Me relaciono de forma muy amistosa con el resto de compañeros	1	2	3	4	5
7. La forma de realizar los ejercicios responde a mis deseos	1	2	3	4	5
8. Los ejercicios son tareas que las llevo a cabo de manera correcta	1	2	3	4	5
9. Siento que me puedo comunicar abiertamente con mis compañeros	1	2	3	4	5
10. Tengo la oportunidad de elegir cómo realizar los ejercicios	1	2	3	4	5
11. Pienso que puedo cumplir con las exigencias que requiere mi puesto en el equipo	1	2	3	4	5
12. Me siento muy cómodo con los compañeros	1	2	3	4	5

En mi equipo de fútbol, mis compañeros...					
1. Se divierten cuando practican unos con otros	1	2	3	4	5
2. Quieren ser los mejores del equipo	1	2	3	4	5
3. Animar a los demás compañeros a no abandonar la tarea o esfuerzo	1	2	3	4	5
4. Se animan a ser mejor que los otros	1	2	3	4	5
5. Se sienten bien con los compañeros	1	2	3	4	5
6. Dan consejos a los compañeros para ayudarles a progresar	1	2	3	4	5
7. Se sienten libres de expresar sus opiniones	1	2	3	4	5
8. Se comparan unos con otros	1	2	3	4	5
9. Intentan hacerlo mejor que los demás	1	2	3	4	5

En mi equipo de fútbol, MI ENTRENADOR...					
1. Anima a que los jugadores se ayuden los unos a los otros	1	2	3	4	5
2. Dedicar más tiempo a los “mejores”	1	2	3	4	5
3. Ayuda a mejorar en los aspectos de los jugadores que no son tan buenos	1	2	3	4	5
4. Elogia sólo a los jugadores más exitosos	1	2	3	4	5
5. Reconoce y elogia los aspectos mejorados en sus jugadores	1	2	3	4	5
6. Se fija y atiende sólo a los “mejores”	1	2	3	4	5
7. Piensa que todos y cada uno son importantes para el éxito del grupo	1	2	3	4	5
8. Realiza diferencias entre los jugadores según su nivel competitivo	1	2	3	4	5
9. Intenta mejorar los aspectos débiles de los jugadores	1	2	3	4	5
10. Piensa que sólo los mejores jugadores tienen un papel más importante que el resto	1	2	3	4	5

En mi equipo de fútbol, MI ENTRENADOR...					
1. Nos pregunta a menudo sobre nuestras preferencias con respecto a las actividades a realizar	1	2	3	4	5
2. Nos anima a que confiemos en nuestra capacidad para hacer bien las tareas	1	2	3	4	5
3. Fomenta en todo momento las buenas relaciones entre los compañeros	1	2	3	4	5
4. Trata de que tengamos libertad a la hora de realizar las actividades	1	2	3	4	5
5. Nos propone actividades ajustadas a nuestro nivel	1	2	3	4	5
6. Favorece el buen ambiente entre los compañeros	1	2	3	4	5
7. Tiene en cuenta nuestra opinión en el desarrollo de los entrenamientos	1	2	3	4	5
8. Siempre intenta que consigamos los objetivos que se plantean en las actividades	1	2	3	4	5
9. Promueve que todos los jugadores nos sintamos integrados	1	2	3	4	5
10. Nos deja tomar decisiones durante el desarrollo de las tareas	1	2	3	4	5
11. Fomenta el aprendizaje y la mejora de los ejercicios	1	2	3	4	5
12. Nos ayuda a resolver los conflictos amistosamente	1	2	3	4	5

En mi equipo de fútbol...					
1. Soy muy bueno practicándolo	1	2	3	4	5
2. Siempre mantengo una excelente forma física	1	2	3	4	5
3. Siempre mantengo un alto nivel de resistencia y forma física	1	2	3	4	5
4. Pienso que, a muchas veces, soy admirado por mi juego o relevancia	1	2	3	4	5
5. Me siento muy confiado para practicar fútbol de forma continuada y para mantener mi forma física	1	2	3	4	5
6. Me siento orgulloso de lo que soy y de lo que puedo hacer físicamente	1	2	3	4	5
7. Me siento seguro/a cuando se trata de participar en actividades deportivas	1	2	3	4	5
8. Me siento confiado de realizar buenos partidos con mi equipo	1	2	3	4	5
9. Mi nivel de autoconfianza es alto	1	2	3	4	5

En general, ¿por qué practicas fútbol?					
1. Porque es divertido	1	2	3	4	5
2. Porque me resulta agradable e interesante	1	2	3	4	5
3. Porque me lo paso bien en los entrenamientos y partidos	1	2	3	4	5
4. Porque aprendo habilidades que podría usar en otras áreas de mi vida	1	2	3	4	5
5. Porque valoro los beneficios que puede tener para mí	1	2	3	4	5
6. Porque me aporta conocimientos y habilidades consideradas importantes	1	2	3	4	5
7. Porque es lo que debo hacer para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5
8. Porque me siento mal si no lo hago	1	2	3	4	5
9. Porque lo veo bien para sentirme bien conmigo mismo	1	2	3	4	5
10. Porque quiero que los demás piensen que soy un buen deportista	1	2	3	4	5
11. Porque está bien visto por el entrenador, los compañeros y la gente	1	2	3	4	5
12. Para enseñar a los demás lo bueno que soy en este deporte.	1	2	3	4	5
13. Intento buscar buenas razones para jugar al fútbol, pero no encuentro ninguna esta temporada y no se si continuaré.	1	2	3	4	5
14. A veces, pienso que realmente estoy perdiendo el tiempo esta temporada	1	2	3	4	5
15. No lo sé. Tengo la impresión de que soy incapaz de conseguir éxito y los objetivos de esta temporada	1	2	3	4	5

Practicando fútbol siento que tengo éxito cuando...					
1. Cuando derroto a los demás	1	2	3	4	5
2. Soy el mejor	1	2	3	4	5
3. Trabajo duro	1	2	3	4	5
4. Demuestro una clara mejoría personal	1	2	3	4	5
5. Mi actuación supera la del resto de compañeros	1	2	3	4	5
6. Demuestro a mi entrenador y compañeros que soy el mejor	1	2	3	4	5
7. Supero las dificultades	1	2	3	4	5
8. Domino algo que no podía hacer antes	1	2	3	4	5
9. Hago algo que los demás no pueden hacer	1	2	3	4	5
10. Rindo a mi mejor nivel de habilidad	1	2	3	4	5
11. Alcanzo una meta u objetivo propuesto	1	2	3	4	5
12. Soy claramente superior	1	2	3	4	5

Jugando a fútbol...					
1. Haría trampas si pensara que eso me ayudaría a ganar	1	2	3	4	5
2. Si otras personas hacen trampas, creo que yo también puedo hacerlas	1	2	3	4	5
3. A veces pierdo tiempo para poner nerviosos a los contrincantes	1	2	3	4	5
4. Se puede poner nerviosos a los contrincantes porque no va contras la reglas	1	2	3	4	5
5. A veces intento provocar a los contrincantes	1	2	3	4	5
6. Se puede hacer trampas si nadie se entera	1	2	3	4	5

En el fútbol, ¿cuánta satisfacción obtienes tú si...?					
1. Ves progreso en tu técnica	1	2	3	4	5
2. Aprendes nuevas técnicas	1	2	3	4	5
3. Comprendes nuevas estrategias	1	2	3	4	5
4. Trabajas duro	1	2	3	4	5
5. Encuentras un reto en la competición	1	2	3	4	5
6. Lo haces mejor que los otros	1	2	3	4	5
7. Ganas un partido	1	2	3	4	5
8. Encuentras la competición fácil	1	2	3	4	5
9. Agradas a tu entrenador o a tus padres	1	2	3	4	5
10. Agradas a tus amigos	1	2	3	4	5
11. Agradas a la gente que te va a ver al campo de fútbol	1	2	3	4	5

Cuando disputo entrenamientos y partidos, por lo general...					
1. Me siento con ganas de competir	1	2	3	4	5
2. Deseo ser el mejor cada vez que compito	1	2	3	4	5
3. Me siento motivado para dar lo mejor de mí mismo en la competición	1	2	3	4	5
4. Los errores durante la competición me hacen sentir mal	1	2	3	4	5
5. Me preocupa lo que otros puedan pensar de mi actuación personal	1	2	3	4	5
6. Cuando cometo errores en un partido conmigo mismo me cabreo	1	2	3	4	5

Cuando practico fútbol, en mi equipo, a veces...					
1. Me preocupa lo que los demás piensen de mí	1	2	3	4	5
2. Me preocupa lo que los demás digan de mí	1	2	3	4	5
3. Me preocupa no gustar a los demás	1	2	3	4	5
4. Me pongo nervioso cuando hablo con gente que no conozco bien	1	2	3	4	5
5. Me da vergüenza estar rodeado de personas que no conozco	1	2	3	4	5
6. Me preocupa hacer algo que nunca he hecho delante de los demás	1	2	3	4	5
7. Me cuesta trabajo pedir a los demás que hagan cosas conmigo	1	2	3	4	5
8. Me da miedo pedir a los demás que hagan cosas conmigo ya que podrían decirme que no	1	2	3	4	5
9. Me quedo callado cuando estoy con un grupo de personas	1	2	3	4	5

Cuando juego un partido de fútbol...					
1. Me gusta tomar decisiones importantes dentro del terreno de juego	1	2	3	4	5
2. Tomo decisiones que afectan al devenir del partido	1	2	3	4	5
3. Me pone nervioso tener que tomar la iniciativa en el juego	1	2	3	4	5
4. A veces, me agobia decidir cuestiones importantes que afectan al partido	1	2	3	4	5
5. Me concentro mucho en lo que hago	1	2	3	4	5
6. Muestro concentración a la hora de llevar a cabo mis acciones	1	2	3	4	5

En mi vida general...					
1. Cuando planeo o tengo en mente algo, lo hago o llevo a cabo	1	2	3	4	5
2. Por lo general, consigo lo que deseo de uno u otro modo	1	2	3	4	5
3. En caso de que sea necesario, puedo hacer las cosas solo	1	2	3	4	5
4. Me siento orgulloso de haber conseguido cosas o metas por mí mismo	1	2	3	4	5
5. Me siento capaz de llevar a cabo varias cosas al mismo tiempo	1	2	3	4	5
6. Tomo las cosas sin mucha importancia	1	2	3	4	5
7. No me lamento de cosas por las que no puedo hacer nada	1	2	3	4	5
8. Mi vida tiene un sentido	1	2	3	4	5

Cuando juego un partido de fútbol...					
1. Suelo tener problemas concentrándome mientras compito	1	2	3	4	5
2. En la mayoría de las competencias confío en que lo haré bien	1	2	3	4	5
3. Nunca pierdo la concentración durante la competición	1	2	3	4	5
4. Suelo confiar en mí mismo en los momentos más difíciles del partido	1	2	3	4	5
5. Soy eficaz controlando mi tensión	1	2	3	4	5
6. Durante la competición, mi atención siempre se focaliza en el partido y no en otras cosas	1	2	3	4	5

Liderazgo					
1. Comprende el sentir de los compañeros	1	2	3	4	5
2. Siente lo que le pasa a los compañeros	1	2	3	4	5
3. Su opinión es respetada por los compañeros	1	2	3	4	5
4. Tiene mucho peso en las decisiones entre compañeros	1	2	3	4	5
5. Se comporta de manera responsable	1	2	3	4	5
6. Muestra un comportamiento maduro	1	2	3	4	5
7. Apoya a los compañeros en los momentos malos	1	2	3	4	5
8. Felicita a los compañeros cuando lo hacen bien	1	2	3	4	5
9. Se emplea a fondo en la competición	1	2	3	4	5
10. Lo da todo en la competición	1	2	3	4	5
11. Se suele tomar los entrenamientos en serio	1	2	3	4	5
12. Rinde al máximo en los entrenamientos	1	2	3	4	5

GRACIAS POR TU COLABORACIÓN EN LA INVESTIGACIÓN